

K r ä u t e r k ü c h e

DIE HEILKRÄFTE DER NATUR WIEDERENTDECKEN



Alles Gute kommt aus der Natur

An der Hauswand, nach Süden ausgerichtet, hingen die großen Büschel der Pfefferminze. Durch den zu jeder Jahreszeit kühlen, dunklen Flur ging es in die Küche. Es roch nach Tee, kräftig krautig und immer stand ein Topf auf dem alten Ofen, in dem etwas vor sich hin blubberte.

Meine Urgroßmutter war eine einfache Frau des Landes, aufgewachsen in Schlesien, vertrieben und bettelarm in Thüringen gestrandet. Sie hatte es sich als Gemeindegewesener zur Aufgabe gemacht, anderen zu helfen - und für jedes kleine und größere Wehwehchen auch ein Hausmittelchen parat. Ich erinnere mich an hausgemachte Schwedenkräuter, die sie innerlich und äußerlich anwendete. Auf der Haut aufgetragen halfen sie bei ersten Altersflecken und täglich getrunken für ein ausgeglichenes Verdauungssystem. Die Ginsengwurzel hielt ich immer für ein altes Hutzelmännchen, sie schwor auf den Extrakt. Es ist müßig, darüber zu spekulieren, aus welchen vielzähligen Gründen wir den Kontakt zur Natur so vernachlässigt haben, warum Wissen fast verloren gegangen ist und viele auf die heilbringenden Versprechungen von Pharmaindustrie und Co. setzen.

Keine Sorge, das ist keine Missionierung und kein Gegen-Etwas-Sein. Das eigene Erleben einer schweren Erkrankung hat mich dankbar gemacht für den Fortschritt und die Kraft der Schulmedizin und gleichzeitig demütig vor den **Heilkräften der Natur**. **Komplementärmedizin, Aromatherapie** und **therapieunterstützende Kräuter** waren mein Weg. Der muss nicht einer für andere sein, aber unser modernes Leben ist in der Regel so angelegt, erst zu handeln, wenn das Gleichgewicht nicht mehr stimmt.

WAS KÖNNEN WIR TUN, UM IN BALANCE ZU SEIN, EINS ZU SEIN, MIT UNSEREM KÖRPER, DEM GEIST UND UNSERER SEELE?

Die Kräfte der Natur, gebündelt in Heilpflanzen, können uns helfen. Altes Wissen, oft seit mehreren Jahrtausenden bewährt, solltewieder Eingang finden in unseren Alltag. Oft genug sagt uns unser Körper, was fehlt, wir müssen nur wieder lernen, darauf zu hören. Naturheilkunde und die Wirkweisen von Pflanzen können dabei helfen. Wir lernen dabei, Zeichen zu erkennen und uns schonend zu behandeln.

Der nachfolgende Text erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, er ersetzt keinesfalls den Gang zu einem Arzt oder Therapeuten und tritt nicht mit schulmedizinischen Ansichten und Forschungsergebnissen in Konkurrenz. Rezepte für **Balsam, Tee, Gerichte** und Co. sollen eine Ermunterung sein, die **Kräfte von Kräutern und Heilpflanzen** zu entdecken, vielleicht sogar Freude dabei zu empfinden, einen wohltuenden Balsam selbst herzustellen, andere damit zu beschenken und ein Gespür dafür zu entwickeln, was das eigene Ich gerade braucht. Heilpflanzen zu kennen, ihre heilenden Eigenschaften anzuwenden wird in uns auch andere Lebensbereiche günstig beeinflussen: **ernähre ich mich gesund, bewege ich mich ausreichend, habe ich ein natürliches Verhältnis zu meiner Umwelt?!**

Eine integrierte Sichtweise von Körper, Geist und Seele unter dem Aspekt von Selbstheilungsmechanismen sind willkommene „Nebeneffekte“ dieser Beschäftigung. Mit sich und seinem Körper eins und in liebevoller Verbindung zu sein, ist wohl das Schönste.

Sicherheit - Safety first



Generell gibt es nichts, worüber man sich Sorgen machen muss, wenn man sich auf den Weg begibt, um Heilpflanzen zu entdecken. **Das Wichtigste** ist, **auf seinen Körper zu hören**. Die meisten Heilpflanzen sind im Großen und Ganzen sicher, haben im Vergleich zu schulmedizinischer Arznei weniger Nebenwirkungen. Natürlich gibt es Pflanzen, die unverträglich sind, sogar giftig und tödlich, jedoch macht, wie so oft, die Dosis das Gift. Viele Pflanzen sind in geringen Dosen oder stark verdünnt, eine wirksame Medizin.

Somit ist zu empfehlen, sich sehr gut zu informieren, besonders, wenn man eigenständig in Feld und Flur unterwegs ist. Bitten nichts pflücken und ein-

nehmen, was man nicht kennt oder wo man unsicher ist. Am besten man holt sich Hilfe und befragt Kräuter- und Heilpflanzenkundige, wie Apotheker, Heilpraktiker und Co.

Folgende Hinweise können helfen:

1. GENAUE INFORMATION - mehrere Quellen zu Rate zu ziehen, mit Spezialisten ins Gespräch kommen um sowohl Forschungsergebnisse als auch Anwendererfahrungen zu vertiefen.

2. PROBIEREN UND STUDIEREN - neben dem Studium der Pflanzen, ist es unerlässlich, auf den Körper zu hören, wenn man, zunächst in kleinen Dosen, Kräuter probiert. Nicht jedes Kraut ist für jeden gut geeignet. Treten milde Nebenwirkungen auf, dann war die Dosis womöglich zu hoch. Sich Herantasten und mehrmals probieren, hilft häufig.

3. WISSE GENAU, WAS DU SAMMELST - Wer selbst auf Wiesen und Äckern unterwegs ist, der sollte sich eine kleinen Pflanzenkunde zulegen. Mittlerweile gibt es auch sehr genaue Pflanzenbestimmungs-Apps. Enthalten sein sollten unbedingt Informationen zu Größe, Form, Farbe und Struktur von Blättern. Abgesehen davon, dass es meistens Sinn macht, die Blüten zu ernten, sind die auch ein gute Identifikationsmöglichkeit. Klein ist fein, mit Pflanzen zu starten, die sehr sicher in der Bestimmung sind, wie Löwenzahn oder Ringelblume, macht Spass und bieten eine Vielzahl von Anwendungen.

4. WECHSELWIRKUNGEN - eine 100%ige Sicherheit gibt es natürlich nicht, aber es gibt relativ wenig Evidenz über sehr starke Wechselwirkungen mit pharmazeutischer Medizin. In der Regel findet sich auch ein Heilkraut, das alternativ eingesetzt werden kann. Einige Wechselwirkungen von Heilpflanzen sind bekannt und können bei Experten erfragt werden bzw. sind in den Pflanzenbeschreibungen schon enthalten.



*selbst
ernten,
kaufen und
aufbewahren*

Es ist eine große Freude, sich selbst aufzumachen, um Kräuter zu sammeln und sie zu verarbeiten. Ein guter **Weidenkorb** und eine **Kräuterschere** sind eine minimale Investition und helfen, Kräuter optimal zu ernten. Um den Pflanzen die Möglichkeit zu geben, weiter zu wachsen, nicht mehr als 10% nehmen. An manchen Orten kann das Sammeln verboten sein, sich also vorher informieren, ist sinnvoll. Geführte Kräuterwanderungen sind eine schöne Idee, um zu lernen und sich auszutauschen.

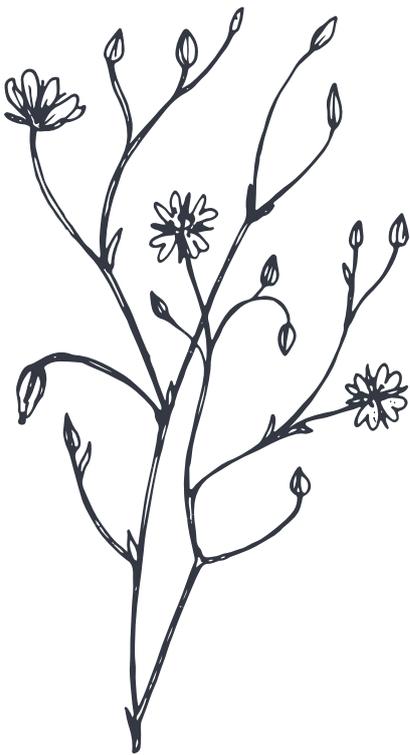
Frisch geschnittene Kräuter oder Pflanzen in Töpfen sind eine weitere Möglichkeit, sich zu versorgen. Dabei ist es wichtig, auf **nachhaltigen Anbau** zu achten und Pflanzen ausschließlich in **Bio-Qualität** zu kaufen. Kauft man Pflanzen, um sie dann im eigenen Garten oder auf dem Balkon weiter zu ziehen, gilt ebenfalls: nur gesund aussehende Pflanzen nehmen und sich über optimale Wachstumsbedingungen informieren.

Oft wird die Verwendung von **getrockneten Pflanzen** empfohlen. Sehr gut sortierte Apotheken und Naturheilkunde-Läden bieten nicht nur die Produkte, sondern auch eine Beratung an. Wer in Online-Shops bestellt, sollte unbedingt auf die Herkunft der Pflanzen achten und anerkannte Gütesiegel zu Rate ziehen. Ist man unsicher, sollte der Shop-Besitzer gefragt werden, wie Qualitätsstandards eingehalten werden, sicher gestellt wird, dass Pflanzen nicht mit Schadstoffen kontaminiert sind und auch die Identität und Herkunft geklärt ist.

Es gibt heutzutage auch eine Reihe Anbieter, bei denen bereits fertige Produkte wie **Tinkturen**, **Öle**, **Balsams** erworben werden können. Das ist eine gute Alternative, wenn man gerade beginnt, sich mit Heilpflanzen zu beschäftigen. Auch hier sollte auf die Zutaten geachtet werden, auf Bio-Qualität und verlässliche Quellen. Bei einigen Anbietern kann man sogar online Kurse zur Heilpflanzenkunde absolvieren.

- kleiner Exkurs -

TINKTUREN UND AUSZÜGE HERSTELLEN MIT ALKOHOL



Für die hier vorgestellten Rezepte und ganz generell beim Herstellen von Tinkturen und Auszügen, arbeitet man in der Regel mit Alkohol. Apfelessig ist ebenfalls ein Lösungsmittel, der die Inhaltsstoffe aus den Pflanzen löst, jedoch nicht so potent wie Alkohol. Darüber hinaus hilft Alkohol, die Qualität der Pflanzenstoffe über lange Zeit stabil zu halten.

Wodka (40-50 Vol.%) eignet sich für die meisten Pflanzen und ist neutral im Geschmack. Der relativ geringe Prozentsatz an Alkohol lässt die Tinktur weniger „beißend“ schmecken. **Korn, Rum** oder **Wodka** mit 75 Vol.% eignet sich besonders für Tinkturen von z.B. **Kurkuma** und **Heilpflanzen**, die weniger wasserlösliche Stoffe besitzen.

Noch höherprozentiger Alkohole sind schwer zu beschaffen, u.U. bekommt man in einer Apotheke entsprechendes.

TINKTUREN

Für die Herstellung nahezu aller Tinkturen geht man folgendermaßen vor.

Kontributor: **SANDY NEUMANN**

BEI FRISCHEN KRÄUTER

30 g Kräuter auf 60 ml Alkohol,
also im Verhältnis 1:2

SCHRITT 1 Die Kräuter schneiden oder grob hacken und in ein Glas einfüllen. Dabei so verdichten, bis nichts mehr hinein passt.

SCHRITT 2 Mit Alkohol auffüllen bis alle bedeckt ist. Das Glas verschließen. Am nächsten Tag eventuell mit Alkohol auffüllen, wenn die Flüssigkeit weniger geworden ist.

SCHRITT 3 An einem dunklen Ort für ca. 4 Wochen stehen lassen. Täglich schütteln.

SCHRITT 4 Durch ein Sieb oder feines Tuch geben und gut auswringen. In einem Braunglasbehälter aufbewahren.

BEI GETROCKNETEN KRÄUTER

Im Verhältnis 1:5 Kräuter und Alkohol abwiegen

SCHRITT 1 Die Kräuter oder Wurzel schneiden oder im Mörser feiner mahlen. In ein Glas füllen und mit dem Alkohol auffüllen.

SCHRITT 2 An einem dunklen Ort für ca. 4 Wochen stehen lassen. Täglich schütteln.

SCHRITT 3 Durch ein Sieb oder feines Tuch geben und gut auswringen. In einem Braunglasbehälter aufbewahren.

UTENSILIEN

Scharfe Messer und Scheren, um Heilpflanzen zu ernten und zu schneiden

Braunglasflaschen und Tiegel sind wiederverwendbar und schützen die Produkte auch vor Sonnenlicht

Weckgläser für den Extraktionsprozess von Kräutern und zur Aufbewahrung von getrockneten Kräutern

Barmaß und Waage, um genaue Abmessungen aller Zutaten vornehmen zu können

Edelstahlsieb, um Kräuter nach der Extraktion durchzusieben

Töpfe und Schüsseln, um Flüssigkeiten zu erhitzen

Notizbuch, um alle vorgenommenen Schritte und Rezepte zu dokumentieren

Etiketten, um Inhalt und Herstellungsdatum zu kennzeichnen

kleine Pfanne, um Samen zu rösten

Trichter zum Einfüllen

Mörser, um Samen fein zu mahlen